Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

2017

Presentan:

L.N. Beatriz Portilla Camacho

L.N. EDC José David Aguayo Cardona

"Una alimentación correcta comienza con el desayuno"

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

@fmdiabetes www.fmdiabetes.org /fedmexdiabetes

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

¿Qué es el desayuno?

Como su nombre lo indica, es **romper el ayuno entre la cena y la comida.**

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

¿Qué son los desayunos azules?

Refiere que un buen desayuno debe contener una buena proporción de **hidratos de carbono, grasas y proteínas** según las características y necesidades de cada persona, además de ser una **importante fuente de fibra**.

La **IDF** reconoce al **desayuno** como **parte fundamental en la prevención y control de la diabetes**, ya que es el que **provee al organismo de los nutrimentos y la energía** necesarios para las actividades del día.

International Diabetes Federation

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

El **desayuno** es la **comida más importante del día** para todas las personas, vivan o no diabetes.

Provee de nutrimentos y energía para mantener activo al organismo durante todo el día.

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

La falta de tiempo y las distancias para llegar al trabajo o escuela, han orillado a una gran cantidad de personas a ‘saltarse’ el desayuno o a no hacer una elección adecuada de los alimentos que desayunan.

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

¿Qué pasa si me salto el desayuno?

Cuando el cuerpo se encuentra en estado de **ayuno prolongado**

Éste cree que no va a consumir alimentos a corto plazo.

Cuando finalmente se consumen alimentos,

El cuerpo lo almacena como **grasa** porque piensa: **"Será mejor que guarde para más tarde ya que no sé cuándo será la próxima comida."**

Aumento de peso

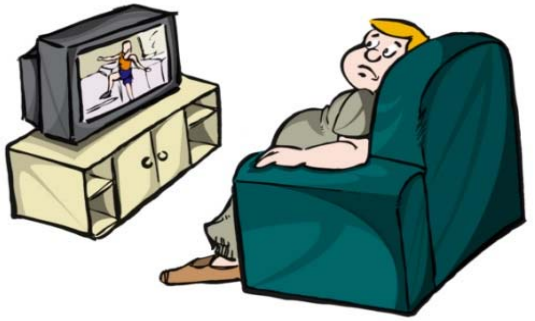
Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Esto además se puede relacionar con el **sedentarismo** y por lo tanto se tiene mayor riesgo de desarrollar **enfermedades asociadas con la inactividad física**



Cuando **se rompe el ayuno** por la mañana, el cuerpo puede utilizar esa comida para **obtener energía** a lo largo del día.

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Beneficios de consumir un **desayuno saludable**

Las personas que consumen todos los días un desayuno saludable:

Cubren sus necesidades de vitaminas y minerales	Controlan su peso	Son más productivas en el trabajo	Tienen mejor habilidad para resolver problemas y mayor claridad mental	Tienen menos riesgo de Desarrollar enfermedades cardiovasculares	Reducen el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y sus complicaciones

Se recomienda complementar el desayuno diario con una rutina de actividad física, aproximadamente de 30 a 60 minutos.

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

/www.mayoclinic.org/healthy-living/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/food-and-nutrition/art-

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Importancia del desayuno en los niños

El desayuno favorece el crecimiento y desarrollo físico y psicomotriz de los niños y niñas

Si no consumen el desayuno o si éste es inadecuado, pueden sentirse **fatigados, somnolientos y desmotivados**

Lo que puede repercutir en su desempeño escolar.

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Efectos en la salud relacionados con la omisión del desayuno

Riesgo de diabetes

Tienen **21% más de riesgo de desarrollar diabetes,** las personas que se saltan el desayuno.

Índice de masa corporal

Las personas que no desayunan, tienen **un índice de masa corporal (IMC) mayor** en comparación con las que sí lo hacen.

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Riesgo de cardiovascular

Los **hombres** que suelen omitir el desayuno presentan ***27%*** *más riesgo de tener un* ***ataque al corazón*** *o de morir a causa de enfermedad cardìaca* comparado con los que acostumbran desayunar.

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Riesgo cardiovascular y diabetes

Mujeres jóvenes que omiten el desayuno, tienen **riesgo de presentar niveles más altos de lípidos** en sangre y **menor sensibilidad a la insulina** posprandial, al igual que una **mayor probabilidad de ganar peso.**

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

¿Qué pasa en una persona con diabetes cuando no desayuna?

Las **personas con diabetes** generalmente se encuentran en **tratamiento médico con fármacos orales y/o insulina**. Si una persona con diabetes se administra por la mañana algún fármaco o insulina y **no desayuna**, corre el riesgo de presentar una **hipoglucemia**.

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Los niveles de **glucosa** se encontrarán en **mejor control** cuando se **respeten los horarios** de los alimentos y éstos se encuentren **bien distribuidos durante el día,** comenzando por el desayuno.

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Consejos para la planificación del desayuno

Destinar tiempo para planificar y llevar a cabo el desayuno.

Durante el fin de semana, planear y comprar los alimentos que se va a desayunar

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Consejos para la planificación del desayuno

Levantarse con anticipación o preparar los alimentos el día anterior.

Dedicar de 20 a 25 minutos diariamente para consumir el desayuno.

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

¿Qué debe incluir un desayuno saludable?

El desayuno debe ***aportar aproximadamente el 25%*** *de los requerimientos diarios de energía,* por ejemplo, si una persona tiene un requerimiento diario de 1500 kcal su desayuno debería aportar entre 350 y 400 kcal.

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Se debe **consultar con el nutriólogo** para que **brinde** un **plan de alimentación individualizado** y con las calorías adecuadas **de acuerdo con la condición** de cada persona.

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

La Federación Mexicana de Diabetes, A. C. propone utilizar la siguiente **guía alimentaria** para orientar a las **personas con o sin diabetes** a realizar un desayuno correcto, llamada **“Plato azul del desayuno saludable”**.

Creadas por:

- **E. D. y Lic. en Nutrición Marisol Olarra Monroy.**
- **Lic. En Nutrición Yareri Sandoval Morales.**

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Tiene como propósito **orientar** a las personas **con o sin diabetes** a elegir alimentos sencillos, accesibles, fáciles de preparar y combinar para realizar un desayuno adecuado de acuerdo con las recomendaciones de la guía alimentaria.

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

¿Qué recomienda el plato azul?

Los grupos de alimentos que lo conforman son:

20%

30%

25%

25%

Además recomienda incluir yogurth o leche descremada.

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Frutas

Se recomienda elegir **frutas ricas en fibra y bajas en azúcares** de preferencia de tu región y de la estación del año, en lo posible **crudas y con cáscara**, ya sean frescas o congeladas.

20% de nuestro plato

Se recomienda incorporarlas en el desayuno ya que son **fuente importante de fibra, vitaminas, minerales**, además de dar color y textura a los platillos.

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

10 piezas o 1 taza en rebanadas

3 guayabas medianas

½ pera

1 manzana

20 piezas de cerezas

2 piezas de granada

1/2 piezas de guanábana

4 chabacanos medianos

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Verduras

Se recomienda incluir las verduras en el desayuno ya que son **buena fuente de vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos**, además de **tener pocos carbohidratos y calorías**.

30% de nuestro plato

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Por su contenido en **agua y fibra ayudan a dar mayor volumen** al desayuno y por lo tanto **favorecer la saciedad**. Se pueden consumir tanto crudas como cocidas y, de preferencia, con cáscara. Su consumo puede considerarse como libre por su poco contenido de calorías.

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Cereales y leguminosas

Para un **desayuno completo** que aporte **fibra y la energía** necesaria para comenzar con las actividades cotidianas, se recomienda el **consumo de cereales**, preferentemente **integrales** (aquellos que aportan 2 gramos de fibra por ración) **sin azúcar adicionada**, además de tubérculos y leguminosas.

25% de nuestro plato

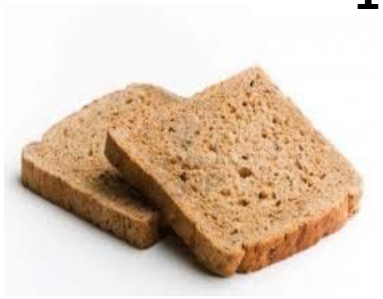
Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

1 tortilla

8 triángulos de totopos



1 rebanada de pan

1/3 de taza de frijoles

4 galletas integrales

¾ taza de cereal de trigo integral

½ pieza de papa

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Productos de origen animal

La carne y los sustitutos de carne como los embutidos y quesos, son **excelentes fuentes de proteína**. La **diferencia** entre los alimentos en este grupo **es la cantidad de grasa y calorías** que aportan. Las **mejores opciones** son aquellas con **menor contenido de grasa saturada** como claras de huevo, jamón de pavo bajo en grasa y sal, quesos blancos, pollo y carnes magras, entre otras.

25% de nuestro plato

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

30g de queso panela

2 piezas de clara de huevo

30g de res magra

50g o 3 cucharadas de queso cottage

2 rebanadas de jamón de pavo

30g de pollo sin piel

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Leche y yogur

Este grupo es considerado como el más completo gracias a su contenido en hidratos de carbono (por la lactosa), calcio, proteína de alta calidad, grasas y vitaminas como la vitamina A y D.

- **1 taza de leche líquida**
- **3 cucharadas de leche en polvo descremada**
- **150 g de yogurt natural descremado (vasito)**
- **150 g de yogurt light de sabor, sin azúcar.**

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Fibra

Es **importante** que el desayuno sea una **buena fuente de fibra** (entre 7 y 10 gramos de fibra) ya que esto **dará mayor saciedad** y **evitará ansiedad y antojo** en el transcurso de la mañana.

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

¡La mejor elección!

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

GRACIAS

Boehringer Ingelheim | Lilly

PARA SU DulceCorazón